

<<蜕变的力量>>

图书基本信息

书名：<<蜕变的力量>>

13位ISBN编号：9787504742940

10位ISBN编号：7504742945

出版时间：2012-7

出版时间：中国财富出版社

作者：江晓兴

页数：203

字数：228000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<蜕变的力量>>

内容概要

改变，不是让一人开始失去，而是让他可以更多地拥有。
作者从“蛹哲学”出发，引出蜕变的魅力所在，并从改变习惯、主动出击、被改变、蜕变的方向等方面，全面剖析了蜕变的力量。
全书布局清晰，结构明朗，并在叙述中穿插了大量的真实案例，是一本难道的成长立志指南。

<<蜕变的力量>>

作者简介

江晓兴，在老板顾问领域，是知名的CMC国际管理顾问，ICIS隐形冠军落地系统总顾问，被誉为“中小企业的首席顾问”；在HR心理学领域，是十大专业HR心理学课程的首席导师，被视为HR心理学的领军人物；在身心灵成长领域，是资深BMS身心灵导师，近十年的职业生涯开启受众过十万人次。

著有优势人力资本系列3部专著：

1、企业高层：机工社《给大忙人看的100个管理法则》；2、企业中层：机工社《做最得力的中层》；3、

企业基层：长安社《成功先成长——优秀员工不可缺少的十项成长修炼》。

公益工作坊：《蜕变研习会》联系作者：15051802020@139.com

<<蜕变的力量>>

书籍目录

第一章 蛹哲学：蜕变的魅力

存在就会改变

每个人都要长大

变是为了让自己更强大

没有最好，只有更好

织茧的过程是量变的过程

不要小看结茧潜伏期

大处着眼，小处着手

痛苦只是一时，幸福才是一生

蜕变：让美丽绽放

第二章 习惯——形成容易改变难

蜕变就是与坏习惯决裂

习惯一旦养成，惯性的力量巨大

不迁就，不纵容，一开始就养成好习惯

良好的习惯是健康人格的基石

在尚未形成“自然”时就改变

制定个计划，并坚持

重视苗头，把握住第一次

习惯反映一个人的素质

养成良好的生活方式

那边草更绿，何不跨篱笆

第三章 主动出击适应新形势

迅速出击，坚决改变

莫等“穷”时方“思变”

把握好自己，不然别人就要来把握

不开心的时候，想想是不是应该“变”了

心里有数，眼里有活，不要老是被人推着走

错误的“确信”是“变”的阻碍

让自信成为你求变的精神支柱

改变主要是为了扭转败局

克服恐惧和担忧心理

第四章 被蜕变：山不过来，我必须过去

改变不了世界，就要改变自己

蜕变不是改变别人而是改变自己

蜕变源于自己内心的成熟

“绵羊型”的人社会适应性好

“变色龙”生存能力启示

许多时候，为了“适履”必须“削足”

人在屋檐下，必须要低头

站什么山头唱什么歌

第五章 蜕变不一定是升级

蜕变不一定是由坏变好

掌控改变的方向

蜕变，时时监控、不断调整

心理满足度决定求变欲望的强弱

<<蜕变的力量>>

有一种“攀比”叫“畏惧”
为自由而变：从束缚中解脱出来
吸取昨天的经验教训

“锦上添花”要不要再“添花”

第六章 在蜕变中让自己成长

蛇为什么要脱皮
为什么你可以改变
人是在一次次的蜕变中成长起来的
舒适区是阻拦变革的绳索
不接受现实则会图变
不愿意放弃，就无法改变
不要说“总有一天”

第七章 因为变，才有了轨迹

蜕变，让轨迹清晰可见
“学习”与“改变”
不少人都有安于现状的心理
超意识是成功变革的捷径
经常提醒自己：“变！”

”

独立精神和依附性
如何激发动机
改变才能使你与众不同
现状与“可能”

第八章 变化是时间的连续函数

时间存在的地方，变化一定存在
改变是宇宙的原则
从小到大，无时无刻不在变
不变是相对的，变是绝对的
刻舟求剑，永远找不到剑
千里之行，“变”与当下
替换，而不是抹去

第九章 不“浮云”，平常心

平常心，理性与睿智成功之路
时间是工具，不是暴君
让一切开始改变吧
“不折腾”的前提条件
固执己见和水性杨花都要批判
顺其自然不等于听天由命
弱化操纵他人的欲望
绝对服从很致命

<<蜕变的力量>>

章节摘录

重视苗头，把握住第一次 万事开头难，这句谚语用于习惯身上，照样有理。

当形成了坏习惯后，要突破障碍做一次与好习惯有关的事，千难万难。

你看到过几个“屏幕控”能中途放下电视剧或者游戏转而看书？

看过几个酒鬼能放下还剩一半的酒杯转而拿起茶？

看过几个烟鬼已将烟放在了嘴里又毅然扔掉？

在这种形势下，好习惯要打破坏习惯的封锁冒出头来，会有多难？

当好习惯养成后，要有意识地做一件与之不合甚至相反的事，也有点难。

一个天天晨练的人一天没去，心里总是不舒服；一个总是井井有条的人看到沙发旁有张废纸，她通常要将它拾到垃圾桶后才能安心看电视；一个已经养成每天看书的习惯的人，某天因故没看书，总会觉得内心不安。

当然，前文已经说到，坏习惯击败好习惯比好习惯击退坏习惯容易。

做一件与好习惯相反的事，内心的斗争通常不如做一件与坏习惯相对的事般激烈。

但无论如何，上面的话已给了我们一个重要启示：注意苗头、重视第一次。

在做一件坏事时，有一很容易有二，在做一件好事时，有一了，有二则减轻了难度。

要培育好的习惯，杜绝坏的习惯，给蜕变自己提供一份可能，我们要抓住好的苗头，重视好的第一次，有意识地、不辍地重复第一次行动、放大拓展这种苗头；也要随时防范坏的苗头，反击坏的第一次。

不间断地、决不放弃地同这种苗头作斗争。

1910年，德国习性学家海因罗特在实验过程中发现一个十分有趣的现象：刚刚破壳而出的小鹅，会本能地跟在它第一眼看到的自己的母亲后边。

但是，如果它第一眼看到的不是自己的母亲，而是其他活动物体，它也会自动地跟随其后。

尤为重要的是，一旦这小鹅形成对某个物体的追随反应，它就不可能再对其他物体形成追随反应。

用专业术语来说，这种追随反应的形成是不可逆的，而用通俗的语言来说，它只承认第一，无视第二。

。

.....

<<蜕变的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>